

ФРУСТРАЦИОННАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ ЛИЧНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МЕГАПОЛИСА

Семенов Д.С.,

*аспирант, кафедра социальной психологии и психологии управления, Департамент психологии, Институт социальных и политических наук, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия, dim_sd@mail.ru*

Рассмотрены факторы фрустрации индивида в современном мегаполисе. Сделан акцент на необходимости развития и повышения уровня фрустрационной толерантности личности в условиях профессиональной деятельности в современном мегаполисе. Отмечено, что формирование фрустрационной толерантности является условием психологического здоровья индивида, социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в современном обществе.

Ключевые слова: *фрустрационная толерантность, личность профессионала, мегаполис.*

TOLERANCE TO FRUSTRATION PERSONALITY OF THE PROFESSIONAL IN THE MODERN MEGALOPOLIS

Semenov D.S.

*PhD student, Department of Social Psychology and Management, Department of Psychology, Institute of Social and Political Sciences, Ural Federal University named after the first President of Russia Boris Yeltsin, Yekaterinburg, Russia,
dim_sd@mail.ru*

Examined the factors of frustration individual in the modern megalopolis. Emphasizes the need to develop and improve tolerance to frustration personality in a professional work in the modern megalopolis. It is noted that the formation of tolerance to frustration is a condition for mental health individual, social stability, predictability of the processes taking place in modern society.

Keywords: *tolerance to frustration, personality of the professional, megalopolis.*

В современном мегаполисе жизнь индивида обусловлена потенциально интенсивным воздействием на его психику. Городское энергетическое поле способствует многократному ускорению естественного темпа жизнедеятельности. Приходится противостоять множеству негативных, а нередко и агрессивно опасных внешних воздействий. Психика человека не всегда способна

успешно справиться с чрезмерным потоком такой информации. У городского жителя периодически могут возникать сложности во взаимоотношениях с окружающим его внешним миром: на работе, в семье, в кругу друзей. Кроме того, повседневная жизнь человека в современном мире обусловлена влиянием многих негативных воздействий, среди которых – вероятность возникновения природных катаклизмов, техногенных аварий и катастроф, угроза террористических актов, социальная нестабильность.

Среди множества видов деятельности личности профессиональная деятельность занимает особое место в силу того, что человек, как субъект деятельности, большую и основную часть своей жизни посвящает именно профессиональному виду труда. Как отмечает Е.М. Иванова, профессиональная деятельность – это сложный многопризнаковый объект, представляющий собой систему, интегрирующим или систематизирующим компонентом которого является субъект труда, и именно он определяет качества этой системы [3].

В итоге, чтобы соответствовать предъявляемым требованиям системы, профессионалу приходится нести повышенные энергетические затраты, что, в свою очередь, может привести к ощущению физической усталости и психологическому истощению. Данная ситуация усложняется еще и тем, что испытываемые воздействия стресс-факторов носят не кратковременный характер, а имеют постоянные и системные проявления. Результатом этого могут стать стресс, депрессия, повышенная утомляемость, тревожность, которые еще более усугубляют ситуацию напряженности, тем самым приобретая хроническую направленность.

Со стрессовыми состояниями достаточно тесно связаны, а нередко являются их причинами состояния иного типа – фрустрационные. Они могут возникнуть в случае блокады – невозможности достижения целей, воспринимаемых для личности как значимые, когда на пути к их достижению личность встречается с неожиданными барьерами, мешающими удовлетворению потребности, и переживаются как напряжение, тревога, отчаяние, гнев.

Э.Э. Сыманюк определяет барьер как психологический феномен, который представлен в форме ощущений, переживаний, образов, понятий, отражающий свойства объекта ограничивать проявления жизнедеятельности индивида, препятствовать удовлетворению его потребностей [6].

Как отмечают в своем исследовании Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк, до 50% работников в течение своей трудовой жизни меняют профиль профессий. Это способствует появлению огромного количества альтернативных траекторий профессионального развития, направляющих одних индивидов к самореализации в профессиональной деятельности, других – к постепенному угасанию профессиональных функций, а третьих – к саморазрушению личности [2].

Барьеры, сопровождающие профессиональное развитие личности, могут

выполнять созидательную функцию, способствуя быстрой адаптации к различным изменениям. Деструктивная функция барьеров, если они достаточно велики, влечет за собой образование блокаторов, подавляющих активность, деформирующих и разрушающих личность, приводящих к профессиональным кризисам.

Э.Э. Сыманюк считает, что кризисы профессионального становления личности определяют изменение темпа и вектора ее развития, сопровождаются перестройкой смысловых структур профессионального сознания, переориентацией на новые цели, коррекцией социально-профессиональной позиции. Конструктивное преодоление кризисов профессионального становления позволяет избежать профессиональной дезадаптации [7].

Толерантность по отношению к барьерам, которые можно назвать разумными и необходимыми, представляется важным и даже обязательным явлением. Термин «толерантность» применительно к данному случаю не вполне адекватен. Речь может идти не о том, чтобы «стерпеть» эти барьеры, а скорее о том, чтобы сформировать позитивное отношение к ним, признание их необходимости и полезности, считать их для себя благом и переживать фрустрацию именно тогда, когда эти барьеры оказываются недостаточными.

Л.М. Митина, учитывая свойственную профессиональной деятельности напряженность, рассматривает стрессоустойчивость (фрустрационную толерантность) как профессионально-значимое качество личности, как способность индивида противостоять сильным отрицательным эмоциональным воздействиям, вызывающим повышенную психическую напряженность [5].

Толерантная к фрустрации личность отличается психологической устойчивостью (стрессоустойчивостью, конфликтоустойчивостью). Развитая фрустрационная толерантность может помочь индивиду чувствовать себя более уверенно и устойчиво в профессиональной деятельности и в современном изменчивом мире в целом. При этом, лучше понимая другого, индивид способен лучше понять себя. Явление социальной рефлексии, понимания себя через другого, позволяет человеку открывать в себе новые грани и новые возможности для профессионального развития. Фрустрационная толерантность создает условия для самораскрытия человека, оптимального формирования и эффективного управления собственной траекторией его профессионального развития.

Фрустрационная толерантность как результат саморазвития и профессионального развития – собственный выбор и позиция, способствующие принятию другого и сохранению внутреннего равновесия системы (индивида, общества). В связи с этим Н.Д. Левитов выделяет два вида толерантности:

– внешняя толерантность (к другим) проявляется в качестве убеждения, что другие люди могут иметь свою индивидуальную позицию, способны видеть одни и те же вещи с иных (разных) точек зрения, учитывать различные

аспекты и аргументы; внешняя толерантность как социальное качество характеризует культуру отношений в обществе, основанную на важных принципах, таких, как отказ от насилия, принятие другого, подчинение законам, а не воле неформального лидера или большинства и т.д.;

– внутренняя толерантность (внутренняя устойчивость) характеризуется способностью сохранять равновесие к различным неожиданным ситуациям: к конфликтам, неопределенности, риску, стрессу; способностью принимать решения и действовать в этих условиях, даже если известны не все факты и возможные последствия взятых рисков.

Наиболее «здоровым» и желательным автор считает психическое состояние, которое характеризуется, несмотря на наличие фрустраторов, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок[4].

Учитывая изложенные аспекты проблемы, для минимизации негативного влияния стресса на личность профессионала, повышения уровня ее фрустрационной толерантности, представляется актуальной профилактика и предупреждение стрессовых состояний. Соответственно, необходимо овладеть навыками:

– восполнения и поддержания необходимого уровня адаптационной энергии;

– повышения социально-психологической толерантности.

Для повышения уровня фрустрационной толерантности и стрессоустойчивости Н.П. Захаров предлагает применять следующие психотерапевтические приемы:

- психосенсорная и ментальная саморегуляция;
- последовательный систематический самоконтроль;
- коррекция психофизиологической сенситивности;
- актуализация ресурсов;
- апробация и селекция психологических защит;
- когнитивная коррекция личности;
- повышение неспецифической психологической толерантности и стрессоустойчивости;
- вербально-суггестивное самопрограммирование;
- визуально-вербальное самопрограммирование;
- тематические ролевые тренинги;
- когнитивно-сенсорная саморегуляция;
- развитие специфической психологической толерантности;
- когнитивно-векторная саморегуляция, динамическое наблюдение и коррекция отдаленных результатов [1].

При разработке механизмов развития и повышения уровня фрустрационной толерантности профессионала необходимо учитывать такие факторы,

как профессиональная рефлексия, инновационный потенциал профессионала, коммуникативная культура, профессиональное взаимодействие.

Формирование фрустрационной толерантности является залогом психологического здоровья индивида и непременным условием социальной стабильности общества, прогнозируемости процессов, происходящих в профессиональной деятельности в условиях современного мегаполиса.

Таким образом, профессиональная деятельность в условиях современного мегаполиса должна строиться на таких основаниях, чтобы профессионал смог не только повысить уровень своей толерантности, но и произвольно возобновить ее развитие.

Литература:

1. Захаров Н.П. Способ повышения психологической толерантности и стрессоустойчивости (Патент RU 2233179).
2. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Индивидуальные образовательные траектории в системе непрерывного образования // Педагогическое образование в России. 2014. № 3. С. 74-82.
3. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности / Е.М. Иванова – М.: 1987. – С. 76.
4. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. // Вопросы психологии, 1967. – № 6. – С. 118–129.
5. Митина, Л.М. Экспериментальное изучение фрустрационной толерантности учителя / Л.М. Митина // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – М.: Педагогика, 1990. – № 2. – С. 63–81.
6. Сыманюк Э.Э. Психологические барьеры профессионального развития личности: учебно-методическое пособие / Э. Э. Сыманюк. – М. : МПСИ, 2005 . – 252 с.
7. Сыманюк Э.Э. Психология профессионально обусловленных кризисов. М.: Издательство Моск. псих.-соц. ин-т; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2004. 320 с.